Nr. 16. Cena 70 gr.

# MŁODA MATKA



## DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE



ROK V. Nr. 16

# MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT SIERPNIOWY 1931 R.

## STRASZLIWE NIEBEZPIECZEŃSTWO



*Kąpiel w glinankach — najcudowniejsza rozrywka i niedająca się opisać radość, a przecież rok rocznie niesie śmierć setkom dzieci i młodzieży.*

# O przekarmianiu dzieci wogóle, a latem w szczególności

Słabą stroną niemal wszystkich matek jest dążenie do tuczenia dziecka. Wszystkim podoba się pulchne, tłuste dziecko. Wszystkie zachwycają się fałdami na nóżkach i rączkach i dumne są z wagi dziecka, znacznie przewyższającej należną, odpowiadającą wiekowi.

Pół biedy jeszcze, jeżeli dziecko ma apetyt i chętnie zjada zbyt obfite i zbyt często podawane pokarmy. Prawdziwa męka dla dziecka i matki zaczyna się z chwilą, gdy dziecko traci łaknienie. Zaczynają się wtedy grymasy i płacze często zjawiają się wymioty, a niejednokrotnie biegunka. Większość dzieci nie znosi nadmiernej ilości pożywienia i często zapada na zaburzenia żołądkowe.

Dążenie do tuczenia dziecka wypływa z błędnego mniemania, iż duży przyrost wagi dowodzi zdrowia dziecka. Ujęcie powyższe jest całkowicie błędne. O zdrowiu dziecka decyduje stan jego tkanek, sprężystość skóry, prawidłowy rozwój fizyczny w sensie normalnego przyrostu wagi i wzrostu oraz sprawności mięśni (siadanie, stawanie, chodzenie). Zdrowe dziecko ma zazwyczaj dobre łaknienie oraz prawidłowo trawi i przyswaja pożywienie.

Przekarmianie niemowląt i dzieci zimą rzadziej pociąga za sobą ujemne skutki w postaci zaburzeń w trawieniu. W porze letniej, gdy dziecko gorzej trawi i przyswaja pokarmy, sprawa przedstawia się znacznie poważniej.

Niewątpliwie połowa letnich biegunek i głębszych zaburzeń w odżywianiu ma swoje źródło w zbyt obfitem odżywianiu dziecka. Przy stosowaniu djety właściwej, a w dniach upalnych nawet skąpej dzieci czują się znacznie lepiej, nie uskarżają się na upał, nie tracą łaknienia i co najważniejsze nie zapadają na zaburzenia żołądkowo - jelitowe.

O jedzeniu nie wolno jednak zapominać. Dziecko znosi świetnie nawet głód pokarmowy i dlatego skąpsza djeta w czasie upalnego lata nie wyrządzi mu najmniejszej krzywdy. Ujemnie natomiast na sprawności wszelkich czynności dziecięcego organizmu odbija się głód wodny. Pragnienie jest znacznie gorzej znoszone przez dzieci niż przez osobników starszych i w skutkach swych o wiele donioślejsze.

Pamiętajmy więc o dwuch zasadach prawidłowego odżywiania dzieci w czasie lata:

1. Skąpsze odżywianie.
2. Dostateczna ilość wody.

Umyślnie piszemy o dostatecznej ilości wody, a nie płynów, aby

nie być źle zrozumianym. Wiele matek uważa mleko za najodpowiedniejszy napój dla dziecka i wychodząc z tego założenia zabrania picia wody.

Jest to niesłuszne i szkodliwe. Mleko jest składnikiem pożywienia, takim samym jak mięso, mąka, bułka. Napojem odpowiednim dla zaspokojenia pragnienia jest czysta woda, lemoniada i t. p.

*Dr. Paweł Baumryter.*



# Czy dziecko może latem chorować na krzywicę

Sprawę zapobiegania krzywicy omawialiśmy już wielokrotnie na łamach naszego pisma. Choroba ta jest jednak tak rozpowszechniona, że uważamy za celowe do tematu tego stale powracać.

Czytelniczki nasze już wiedzą, że decydującym czynnikiem w powstawaniu krzywicy jest, po za nieopowiedniem odżywianiem, na które się składa karmienie sztuczne oraz nieuwzględnianiem w djecie niemowlęcia jarzyn i owoców—brak powietrza i słońca. Dlatego też napozór wydawałoby się, że lato jest porą roku, która nie sprzyja powstawaniu krzywicy. Można się na to zgodzić, lecz z pewnem zastrzeżeniem. Nie zapadnie na krzywicę w lecie niemowlę, które w całej pełni korzysta z dobrodziejstw tej pory roku, t. zn. przebywa jaknajwięcej na powietrzu i spożywa dary letnie w postaci soków owocowych i jarzyn.

O tem, że dzieci i w lecie chorują na krzywicę poucza nas przykład dzieci wiejskich, które pozornie znajdują się w znacznie lepszych warunkach, niż dzieci miejskie, a wśród których przypadki krzywicy widujemy nader często.

Zjawisko jest łatwe do wytłumaczenia. Im mniej kulturalne środowisko, tem większe popełniane są błędy w odżywianiu i pielęgnowaniu niemowlęcia, tem rzadziej jest ono wynoszone na powietrze z obawy przed „przeziębieniem“. Nierzadko dziecko jest wynoszone na powietrze jedynie w upalne dni, pozostały zaś czas pozostaje w dusznej, nigdy nieprzewietrzanej izbie chłopskiej. W okresie żniwa, któraż to matka ma czas przy najpiękniejszej nawet pogodzie myśleć o spa-

cerze niemowlęcia, które pozostawia na pieczy niewiele starszego rodzeństwa.

Podobnie i w sferze proletarjatu miejskiego, tam, gdzie matka wyrobnica pracuje poza domem, niemowlę oglądające świat boży jedynie przez zakurzoną szybę, łatwo może i letnią porą zachorować na krzywicę.

Zamieszczamy tę parę uwag jako przestrogę dla tych matek, które aczkolwiek posiadają warunki wcale niezłe, nie doceniają jednak znaczenia lata.

Należy dążyć do wyzyskania jak najlepszego lata, nie zadawalniając się mniemaniem, że kalendarzowy miesiąc jako taki uchroni nasze dziecko od krzywicy.

Zwracamy się dlatego do matek jeszcze raz z gorącym apelem „jak najwięcej powietrza dla dziecka“. Korzystajmy z lata, które pozwala naszym dzieciom przebywać od wczesnego ranka do zmroku po za murami mieszkania, starajmy się wynagrodzić głód powietrza, jaki dzieci cierpią podczas zimowych miesięcy.

Mamusie zdziwią się, że mówiąc ciągle o powietrzu nie wspominamy nic o słońcu. Otóż to małe słówko, kryje w sobie poważne niebezpieczeństwo. Bezwględnie światło słoneczne, a raczej wchodzące w jego skład t. zw. promienie pozafjołkowe odgrywają decydującą rolę w powstawaniu i leczeniu krzywicy, lecz zwrot do matek „jak najwięcej słońca“ dla dzieci może wywołać wielkie nieporozumienie.

Matki, które słyszą zewsząd o cudownem leczniczem działaniu słońca, często w najlepszej wierze wystawiają swe maleństwa na działanie palących promieni słonecznych powodując nietylko oparzenie skóry, lecz groźniejsze następstwa pod postacią gorączki, wymiotów, zaburzeń kiszkowych. Kąpiele słoneczne są dla niemowląt wręcz przeciwskazane, a i u starszych dzieci należy je stosować oględnie. Niemowlę ma pod każdym krzakiem czy drzewem, w ogrodzie, polu czy lesie wystarczającą ilość słońca, niepotrzebne jest mu zupełnie tak modne dzisiaj plażowanie.

Podkreślić jeszcze raz należy, że tylko wtedy dziecko odnosi korzyść z pobytu na powietrzu, o ile jest odpowiednio ubrane. Zbyt ciepłe ubranie, jak również ciężka pościel i głęboki ceratowy wózek doprowadzają do przegrzania dziecka groźnego w swych skutkach, jak to już niejednokrotnie mieliśmy sposobność omawiać.

Z powyższego wynika, że niewłaściwe postępowanie z niemowlęciem może spowodować, zarówno latem, jak i zimą zachorowanie na krzywicę. Matka, która pragnie uchronić swe dziecko przed tą chorobą, powinna wyzyskać jak najwięcej tę porę roku, która umożliwia dziecku korzystanie z powietrza, w jak najszerszym zakresie.

*Dr. M. Stopnicka.*

# Precz z preparatami zagranicznemi

Ogólną naszą wadą jest przecenianie wszystkiego co jest zagraniczne, poczynając od miejscowości kuracyjnych, a kończąc na drobnym specyfiku kosmetycznym lub leczniczym. Doszło do tego, że spotyka się domy, w których zwykłą nawet kaszę manną sprowadza się z Gdańska, bo wychowawczyni dziecka do krajowej... nie ma zaufania.

W chwili obecnej obchodzi nas ta wada w zastosowaniu do szeregu t. zw. preparatów leczniczo - odżywczych stosowanych często w djetetyce u dzieci.

Zawdzięczając głośniejszej reklamie, zagranica oddawna wprowadziła do kraju liczny zastęp preparatów leczniczo - odżywczych, które mają nieraz szeroki zakres stosowania w djetetyce dzieci chorych. Nazwy tych preparatów tak się przyjęły, tak wbiły się poprostu w pamięć publiczności, że starym trybem kupuje się i poszukuje te preparaty zagraniczne, lekceważąc zupełnie i pomijając (często przez nieświadomość) istnienie w sprzedaży doskonałych preparatów leczniczo-odżywczych krajowych w niczem nie ustępujących zagranicznym.

Jeżeli nawołujemy w artykule niniejszym do zawrócenia z drogi wydawania pieniędzy na różne specyfiki zagraniczne, to dlatego, że z całą bezstronnością i spokojem możemy polecać naszym chorym dzieciom preparaty krajowe nie gorsze od zagranicznych, a wypróbowane przez kliniki i stosowane w praktyce przez lekarzy - specjalistów.

Z preparatów tych wymieniamy niektóre, najważniejsze w lecznictwie dziecięcem.

Przedewszystkiem w różnych zaburzeniach kiszkowych u niemowląt bywają polecane przez lekarzy dwa rodzaje preparatów leczniczych, jako dodatek do mieszanek mlecznych.

Jeden rodzaj stanowią preparaty białkowe (sernik), — których typem popularnym pochodzenia zagranicznego jest t. zw. plasmon. Obecnie nie mamy żadnej potrzeby posługiwania się zagranicznym plasmonem, gdyż są wyrabiane w kraju dwa preparaty białkowe tego typu: lakton Klawego i larosan „Roche“ (wyrabiany obecnie w Warszawie). Preparat ostatni jest doskonały pod każdym względem, a pod względem swej łatwiejszej rozpuszczalności w mleku bez wytwarzania grudek i dzięki zupełnemu brakowi jakiegokolwiek przykrego smaku— przewyższa znacznie plasmon.

Drugim rodzajem preparatów leczniczo - odżywczych są t. zw. cukry słodowe używane również w zaburzeniach kiszkowych u niemowląt zamiast cukru zwykłego, gdyż jeszcze trudniej ulegają fermentacji.

Posiadamy w kraju doskonały preparat tego rodzaju — malton

Klawego, zamiast t. zw. cukru Soxhlet'a — preparatu zagranicznego. Malton od wielu lat stosuje u siebie cały szereg klinik i szpitali dziecięcych ku zupełnemu zadowoleniu z wyników. Nie potrzebujemy więc stanowczo szukać żadnego odpowiadającego maltonowi — preparatu zagranicznego.

Do tej grupy węglowodanów leczniczo - odżywczych należą także t. zw. wyciągi słodowe (otrzymywane ze słodu używanego do warzenia piwa). Są to gęste, brunatne, ciągnące się, spoistości miodu pszczelnego ciecze, o smaku słodkim, używane często jako dodatek do mieszanek mlecznych u dzieci cierpiących na zaparcie, wyniszczonych i t. p.

Tych preparatów mamy w kraju kilka: motofantyna „Motor" i wyciągi słodowe żywieckie — maltogen, biomalz. Nie potrzebujemy więc wcale żadnych „Malzekstrakt'ów" zagranicznych.

Dalej tak lubianą przez matki fosfatynę — mamy również krajową — fosfatynę Wendy. Aby ktoś nie wątpił, że fosfatyna krajowa może być dobra, dodam, że fosfatyna składa się poprostu z podpalonej mąki pszennej, cukru i odrobiny kakao dla zapachu i smaku. Czyż koniecznie musimy sprowadzać z zagranicy mąkę pszenną i cukier, opakowane w ładne puszki blaszane?

Wreszcie wcale nie chodzi o to, aby dla każdego preparatu zagranicznego znaleźć odpowiednik krajowy. Wiele wśród istniejących preparatów t. zw. odżywczych są w djetetyce dzieci zdrowych i chorych zupełnie zbędne i z większym pożytkiem mogą być zastąpione odżywkami naturalnemi. Wszystko zaś, co jest istotnie potrzebne dla lecznicy djetetyki dzieci istnieje w handlu jako produkt krajowy.

W odżywianiu dzieci, szczególnie zdrowych, wskazanem jest większe wykorzystywanie odżywek naturalnych, które nie mogą być nigdy w zupełności zastąpione przez fabrykaty. Matki zamało poświęcają uwagi doskonałym swojskim odżywkom dla dzieci, jak — kasza manna, mąka kukurydzowa (nadająca się doskonale dla rozcieńczania mieszanek mlecznych), płatki owsiane, kaszka krakowska. miód pszczelny (ten ostatni u dzieci z zaparciem) przetarte sucharki. Podawanie dzieciom tych naturalnych pożywek bardziej jest wskazane ze stanowiska lekarza - dziecinnika, niż karmienie modnemi „mączkami" zagranicznemi.

*Dr. J. Wiszniewski.*

# *Kaprysy*

*Twarz skrzywiona starego chińczyka,*
*W gardziołku aż bulgoce, aż klekce,*
*Buźka — pusta dziurka od guzika:*
*Gniew i krzyk. Ja chcę. Ja nie chcę.*

*W upuszczone z pod pierzynki rączki.*
*Jak spłoszone biegają pajączki;*
*Rozpętane wierzgają kolanka*
*Ubijając kołderkę na piankę.*

*Główka wspina się z trudem pod górę,*
*Żeby ciałko zwinąć w złoty wiórek, —*
*Ale rączki za nóżki się wzięły*
*I związały synka na supełek.*

*ZOFJA JABŁOŃSKA.*

# W sprawie kształcenia apetytu naszych dzieci



*Ja tam na brak apetytu się nie uskarżam.*

Zapewnę zwróciły panie uwagę na jedno ze zdań, umieszczonych w nawiasie, w mym ostatnim artykule o „braku łaknienia". Sądzę, że nawet zastanowiły się panie nad tem, co mogłem myśleć o wychowawczych czynnikach w odżywianiu dziecka i o wpływie ich na łaknienie

Sprawa jest względnie prosta, zarówno, gdy chodzi o dziecko, powiedzmy, normalne, jak i o dziecko nerwowe.

Niemowlę przyzwyczaja się do piersi matczynej, do butelki z klejem czy mlekiem, do jarzynki lub kaszki i te proste, niezłożone pokarmy wystarczają mu na długie miesiące i, możnaby powiedzieć, ani mu w głowie zażądać czegoś więcej. W usposobieniu jego pod tym względem widzimy pewien konserwatyzm, z którym, gdy chodzi o pożywienie, spotkać się można na całym świecie: mamy w Polsce naszą własną polską kuchnię, tak jak Francja — francuską, Italja — włoską, Niemcy — niemiecką, a Anglicy — tak przykrą i niesmaczną dla cudzoziemca, ciężką, obfitującą w mięso i tłuste pudingi — angielską.

Dziecko normalne i rozsądnie pod względem wychowawczym prowadzone cechuje ten właśnie konserwatyzm w stosunku do podawanych mu potraw, do których przyzwyczaja się ono zupełnie tak samo, jak do ulubionych bajek i opowiadań, tylekroć razy przez nie już słyszanych.

Do czasu, dopóki dziecko żyje jedynie życiem roślinnem, sprawa jest zupełnie prostą: wystarcza mu jego butelka, mleko, klej, kaszka lub nieco jarzyny.

Gdy, jednak, widnokrąg jego zaczyna się zwiększać, kiedy zaczyna spostrzegać, że rodzice i starsi jedzą coś, co się różni od jego pożywienia, wówczas zainteresowania jego zupełnie naturalnie przechodzą i na potrawy dorosłych. I tutaj rozpoczyna się pierwsze starcie między rodzicami a dzieckiem, któremu np. podoba się sos tatarski, czy parówka, czy kawa na stole przed ojcem czy matką.

Z właściwą mu energją, a, bardziej jeszcze, z niczem niepohamowanym uporem zaczyna dziecko po wielokroć powtarzać swoje „daj, daj“.

„Od łyczka do rzemyczka“, zazwyczaj bowiem wyczerpuje się cierpliwość otoczenia (dziecko już nie prosi, a płacze, a potem zaczyna „drzeć“ się na dobre) i ot tak, na odczepnego daje się mu odrobinę z własnego talerza: „a dajże mu trochę bo oszaleć można od tego krzyku“, albo „no, mój (albo moja) drogi, daj mu choć odrobinę, nie widzisz, jak się męczy tym płaczem“.

I to są pierwsze kroki do psucia apetytu dziecka, — które z wiekiem dziecka stale wzrasta. Jego normalne, właściwe jego wiekowi pożywienie zaczyna mu nie wystarczać, natomiast podoba mu się więcej to, co widzi na talerzu dorosłych. Naturalnie na „odczepnego“ dostaje po kawałku to tej, to innej potrawy, szkodząc może nie tyle własnemu żołądkowi, co własnemu charakterowi.

Dziecko, któremu pozwolimy jeść wszystko, co ono chce, tyle, wiele samo zażąda i o tej tylko porze, kiedy samo ma chęć do jedzenia, nie tylko „psuje swój żołądek“: stokroć większy ponosi uszczerbek na doskonaleniu swej woli i samoopanowania.

Może która z pań czytających uśmiechnie się na te słowa: „mój Boże, dziecko, zaledwie od ziemi wyrosło, a już tak wielkie słowa — wola, samoopanowanie; czy nie zawiele przesady?“

Niestety, rodzimy się już z zasadniczemi cechami psychicznemi, powiedzmy ogólnie — dobremi lub złemi,a wychowanie nasze od zarania życia mieć musi na widoku zawsze i stale i w każdym przypadku rozwój cech jedynie dobrych; to wszystko, co zdolne jest podtrzymywać i hodować w nas cechy złe, powinno być zwalczane od pierwszych dni naszego bytowania.

Wcale nie chciałbym przez to powiedzieć, że dziecku, wbrew jego chęci, musimy dawać to wszystko, co zawierać powinien jego normalny jadłospis i pchać w nie siłą potrawy, do których ma wstręt niczem nie dający się opanować.

Sądzę jednak, że dziecko m u s i uczyć się jeść wszystko (dozwolone w jego wieku), powoli, potrosze. Zwalczamy przytem z całą bezwzględnością zwykłe kaprysy dziecka. A kaprys jego jest, niestety, wynikiem nierozumnego stosunku naszego do dziecka, które potrafimy kochać całem naszem sercem, ale tylko maleńką cząstką naszego mózgu.

To nasze serdeczne „uczucie“ do dziecka nie pozwala nam nie dać mu np. słodyczy przed samym obiadem, chociaż zgóry wiemy, że to bezwarunkowo, zwłaszcza u pewnej kategorji dzieci, odbierze im zupełnie apetyt.

To samo„ serdeczne“ uczucie każe nam folgować dziecku w rozkładzie godzin posiłków, zezwala

na nocne karmienie niemowlęcia, na podawanie mu kęsków z własnego talerza, wreszcie, czasami, na zwykłe „obżeranie“ się dziecka.

Powiedzą panie, że to tak trudno dać sobie z tem wszystkiem radę. Zupełnie słusznie: to jest istotnie bardzo trudne i męczące zadanie, ale nie mniej przeto nie możemy zapominać (tak samo i dziecko powinno wyrabiać w sobie tę świadomość), że pożywienie, jak wszystkie dary natury, ma dwa cele: ten bezpośredni — przyjemne uczucie dla naszego podniebienia i ten dalszy pośredni, dużo więcej ważny — budowę naszego zdrowego i mocnego ciała.

Nie możemy pozwolić, ażeby dziecko dla pewnych przyjemności smakowych rujnowało swoje zdrowie. A z drugiej strony, nawet najmniejszemu dziecku w ten czy inny sposób powinniśmy dawać do zrozumienia, że ostatecznie, nietylko z samego „chleba“ składa się nasze życie.

Chciałbym tu, na zakończenie, powtórzyć, że pożywienie, to nie tylko kwestja ciała dziecka, to jest również kwestja jego charakteru; nie tylko sprawa jego rozwoju fizycznego, lecz również ważna — rozwoju psychicznego.

*Dr. Gromski.*



# Instynkty i ich tłumienie

## O INSTYNKTACH I POPĘDACH.

Rozwój funkcyj psychicznych i narządów człowieka odbywa się bardzo powoli. Człowiek rodzi się jako najbardziej bezbronne stworzenie na świecie. Jedyne narzędzie, w które uposażyła go natura, to odruchy i instynkty. O nich to pragnę obecnie pomówić.

Instynktów posiada niemowlę po urodzeniu się mało, kilka zaledwie. Przychodzą one do głosu stopniowo, w miarę procesu wzrastania. Dlatego też na plan pierwszy wysuwają się wówczas odruchy.

Odruchy grają główną rolę w pierwszych tygodniach życia dziec-

ka. Święcą wtedy swoje „złote czasy‘, jak mówi K. Groos. Wkrótce jednak ustępują miejsca bardziej złożonym formom aktywności, przedewszystkiem — instynktom.

Instynkty nie przejawiają swej czynności tak bezpośrednio, jak odruchy. Są bardziej złożone i dlatego *ulegają* daleko idącym nawet zmianom. Niekiedy dopatrzenie się w nich źródła aktywności bywa niezmiernie trudne. A przecież, jak twierdzi W. James, podstaw wszelkich czynności organicznych, a przedewszystkiem przejawów uczucia, należy szukać w instynktach, jako w uzewnętrznieniu głęboko ukrytych źródeł sił psychicznych, leżących głębiej, niż świadomość.

Fakt ten należy tembardziej podkreślić, że proces wychowawczy niezawsze liczy się z instynktami. Ignoruje lub tłumi je, wierząc, że będzie je mógł, gdy są niewygodne, unicestwić. Dzieje się to tak tylko pozornie. albowiem wyparte ze świadomości instynkty, zapadają się tylko głębiej w nieświadomości, ale nie znikają.

Utarło się bowiem, że człowiek żyje zawsze świadomie. Ale tak nie jest zawsze. Prawdą jest jednak, że dorosły człowiek zdaje sobie przeważnie sprawę z pobudek swojego postępowania, a postępowanie to może również wypłynąć z pobudek rozumowych.

Że nie zawsze tak bywa, świadczą wypowiadane takie np. zdania:

— Postąpiłem instynktownie. „Coś“ mnie jakby przemocą pchnęło do czynu, — lub też to „coś“, nagle pobudziło do czynu.

W tych wypadkach pobudka postępowania ukryła się głęboko, w podświadomości, dokąd wyparte zostały niektóre instynkty, i dlatego postępowanie bywa nieświadome.

Jeśli więc dorosły niezawsze postępuje świadomie, to sprawa komplikuje się niepomiernie u dziecka. Dziecko nie uświadamia sobie, a co gorsza — *jego opiekunowie — że pobudką działalności jest przejaw jakiegoś instynktu.*

Weźmy przykład:

Zdarza się czasem, że małe dziecko na krótko przed obiadem czuje się źle — brak mu czegoś. Przeważnie bywa głodne. Nie uświadamia sobie tego, tylko, przymilając się do matki, prosi ją o „coś“ (t. zn. coś słodkiego). Gdy niema jeszcze obiadu matka stara się skierować uwagę dziecka na cośkolwiek, lub też zaczyna opowiadać mu bajkę. Najczęściej postep się udaje i zasłuchane dziecko zapomina o głodzie.

Nasuwa się pytanie, co się stało z uczuciem głodu w chwili, gdy dziecko słuchało bajki.

Głód nie znikł — rzecz oczywista. Został tylko wyparty ze świadomości, t. zn. że dziecko chwilowo przestało myśleć o nim.

To wyparcie instynktu ze świadomości w podświadomość przyjęto nazywać *stłumieniem.* Że takie stłumienie bywa tylko czasowe, nie trzeba chyba dowodzić. Samo zaś stłumienie, jak np. instynktu odżywiania się, nadwątla organizm. Stąd

łatwo wyprowadzić wniosek, że tłunienie instynktów jest nader szkodliwe dla organizmu.

Żeby lepiej to zrozumieć, musimy uświadomić sobie dokładnie, co to jest instynkt. Nie jest on przecież tak prosty jak odruch, np. kichnięcie lub zmrużenie powieki. *Odruch jest tylko chwilowem* zachowaniem się organizmu, natychmiastowa reakcja na pobudkę zewnętrzną.

*Instynkt zaś jest powszechną skłonnością* (dyspozycją), *tkwiącą wewnątrz nas, zmierzającą do celowego zachowania się na korzyść osobnika lub gatunku.* Jako przejaw ustrojowy, jest wielką energją, która często uzewnętrznia się z ogromną siłą. Stłumienie więc instynktu — o ile to wogóle możliwe— wymaga równoważnej siły woli osobnika, lub przemocy zewnętrznej. Takie więc wytężenie energji wyczerpuje organizm, a nadto nie daje wcale pewności, czy stłumione instynkty nie zbuntują się i nie dojdą znów do głosu. O kwestji tej należy bezwzględnie wspomnieć, aby przestrzec niektórych „wychowawców“ przed despotycznem ustosunkowaniem się do potrzeb natury dziecka i nie traktować ich, jak to się często dzieje — jako karygodnych wybryków. Bo jeśli np. instynkt odżywiania się, nie zostanie zaspokojony, to, pomimo karmienia bajkami, dziecko nie straci apetytu.

Nie wszystkie instynkty, podobnie jak instynkt odżywiania się, mogą być całkowicie zaspakajane. Niektórych instynktów niesposób natychmiast zaspokoić, jak np. instynkt posiadania, instynkt „stawiania się“, lub też — walki.

Należy je jednak zaspakajać w miarę możności, lub też kierować niemi odpowiednio.

Ważną jest sprawą orjentowanie się w różnicy pomiędzy przejawami instynktów, a kaprysów. Dlatego też należy tym przejawem przyglądać się dokładnie, aby je móc poznać.

Żeby je poznać, należy pilnie obserwować dzieci, poznać ich marzenia i sny. Albowiem sen bywa często kluczem do zrozumienia pragnień, które nie zostały zaspokojone. Ubogie dzieci np. źle karmione, śnią o jedzeniu, do których napróżno wzdychały w ciągu dnia. Jedynacy lub jedynaczki śnią o towarzyszach zabaw, inne — zazdrosne o miłość matki do braci i sióstr, śnią, że ich rodzeństwo uległo wypadkowi i t. d.

Instynkty należy zaspakajać w miarę możności, jak najpełniej — lub odpowiednio je przekształcać. Najlepszym środkiem bywają zabawy. Fantazja dziecięca potrafi częstokroć wyrównać braki rzeczywistości i dać pole wyżyciu się instynktów. Gotowanie bez ognia, matkowanie lalkom, podróże na koniku lub kijku, zabawy ruchowe — te możliwości przejawów instynktów.

*Z instynktami związane jest ściśle nasze najgłębsze zainteresowanie.* W związku z tem zastanawia się G. H. Green, dlaczego dzieci z

tak wielkiem zainteresowaniem słuchają czarodziejskich bajek.

Dziwnem się może wydawać dorosłym, że pewne opowiadania, pozornie tak dalekie od życia dziecka, jak np. bajka o „Kopciuszku“, należą do najpopularniejszych. Dzieci mogą je bez znudzenia słuchać nieskończoną ilość razy.

Motywem tej bajki jest życie młodej istoty, niezrozumianej i gnębionej przez otoczenie. W końcu zostaje uznana za piękniejszą i lepszą od swych prześladowców.

Temat ten jest dziwnie bliski sytuacji dziecko. Jemu również nie wolno wielu rzeczy robić. Nie wolno np. długo siedzieć wieczorem lub chodzić na dalekie wycieczki ze starszymi. Tę krzywdę powetuje sobie dopiero, gdy dorośnie, gdy wszycy poznają jego „prawdziwą istotę“ i przekonają się, że ono właśnie jest „pierwsze“ wśród swojego otoczenia.

Takie urojenia są zwykle objawem przejściowym. Zdarza się jednak, że taki wrogi stosunek dziecka do rodziny nie znika, lecz potęgując się w ciągu życia, doprowadza do poważnych konfliktów życiowych.

Zdrowym dla psychiki dziecka jest fakt, opisany przez A. Lichtenberger‘a („Mon petit Trott“), kiedy chłopiec, zazdrosny o miłość matki do młodszych siostrzyczek, chcąc zwrócić uwagę matki zajętej pielęgnowaniem niemowlęcia, wchodzi na krzesło i spada niezręcznie. Zaniepokojona matka podbiega do chłopczyka, podnosi go i tuli do serca. Chłopiec jest szczęśliwy, bo się przekonał, że matka go kocha.

Opis ten świadczy o nadmiernej wrażliwości duszy dziecka, dla którego tłumienie instynktów (tu zazdrości) jest ponad siły, a które często kochającej matce tak łatwo jest sprowadzić na właściwe tory.

Przejawami niektórych instynktów i działalnością instynktów zajmę się następnie.

*Stefanja Lewartowicz.*

# Nauka początków w domu

W dzisiejszych trudnych warunkach ileż matek pragnie lub musi pierwsze lata nauki zorganizować w domu i samodzielnie poprowadzić! Tym wszystkim pragniemy przyjść z pomocą dając spis najlepszych podręczników i dziełek metodycznych.

W nauczaniu najważniejsze jest dobre uszeregowanie trudności i przestrzeganie spokojnego i sumiennego przepracowania, wyznaczonego materjału.

Nieodzownym środkiem do celu jest zapoznanie się z programami szkół powszechnych, lub z programem klasy elementarnej, wstępnej i pierwszej szkoły średniej. Należy to uczynić zanim się przystąpi do nauczania wogóle. Dobrze jest bowiem znać rozkład materjału na kilka lat naprzód, gdyż to uchroni nas od pokus uczenia czegoś zawcześnie, nieplanowo i pozwoli jakgdyby zmierzyć drogę jaką mamy do przebycia, a wśród niej dojrzeć miejsce i czas dla każdej rzeczy właściwe.

Programy ministerjalne są drukowane i można je nabyć w księgarniach. Matki i domowe nauczycielki znajdą w nich dokładne wskazówki tyczące zarówno pożądanego rozwoju na dany okres nauczania jak i szereg wiadomości, jaką dziecko powinno przyswoić.

Zaopatrzywszy się w programy postarajmy się o doskonałą książkę dr. Ludwiki Jeleńskiej: „Metodyka pierwszych lat nauczania“ (Nasza Księgarnia. Bibljoteka Dzieł Pedagogicznych Nr. 2, wydanie III-cie). Znajdą tam matki znakomite, nieocenione wskazówki ogólne, potem metodykę nauczania czytania, pisania, rachunków, przyrody, wskazówki do kształcenia zmysłu estetycznego i t. p. Łącznie z podręcznikami i pomocami do samodzielnej pracy dziecka, które zacytujemy poniżej, książka ta umożliwi nawet niedoświadczonym matkom porządną i samodzielną pracę, poradzi w trudnościach, pomoże i oświeci.

## JĘZYK OJCZYSTY.

*Falski:* Elementarz powiastkowy dla dzieci, Wskazówki dla nauczyciela do elementarza dla dzieci, Pierwsze czytanki dla dzieci. — *(Książnica — Atlas).*

*Dargielowa i Oderfeldówna:* Elementarz „Chcę czytać“. Wskazówki do elementarza „Chcę czytać“ — *(Polska Składnica Pomocy Szkolnych).*

*Oderfeldówna i Dargielowa:* „Chcę pisać“ — Książka - zeszyt do ćwiczeń samodzielnych.

*Baczyńska i Oderfeldówna:* Patrzę i opisuję. Cz. I i II. Wyd. II. Książka do ćwiczeń ortograficznych stylistycznych i gramatycznych.

*Radwanowa:* Słowniczek ortograficzny.

*Brzezińska:* Początki poprawnego pisania, stopień I A, wydanie IV porpawione.

*Gnoińska:* Nauczanie wierszy w I klasie szkoły powszechnej.

*Nowicki:* Nauka języka polskiego w szkole powszechnej.

*Gołąbek:* Jak opracowałem czytankę — według metody szkoły pracy. — Praca Szkolna Nr. 6, rok 1930

*Perkowska i Hertzberżanka:* Mowa ojczysta. Czytania na klasę wstępną.

*Tync i Gołąbek:* Czytania i wskazówki metodyczne.

*Pfanówna Zofja i Rossowski:* Pierwsze czytania dla szkół powszechnych. *(Wyd. Jakubowskiej).*

*Klemensiewicz:* Dydaktyka nauki o języku ojczystym, Zasady i zagadnienia.

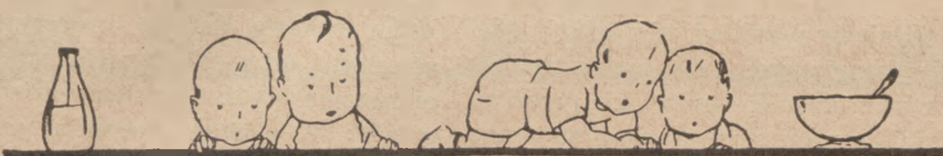
*Tync:* Wycieczki w nauce języka polskiego.

*Gołąbek:* Kultura i ludoznawstwo w nauce języka ojczystego.

*Galle i Radwanowa:* Nasza książka. Wypisy na oddział II, III, IV i V z ćwiczeniami. Wydanie XII.

*Szober i Nowicki:* Ćwiczenia językowe. Gramatyka, styl i pisownia w szkole powszechnej, II rok nauczania. Książka nauczyciela. Książka ucznia.

*„Wychowanie Przedszkolne“ miesięcznik.*



# Okrucieństwo małego człowieka

Może naprawdę te zwierzęta właśnie, których potocznie nikt zwierzęciem nie nazwie ,są największemi ofiarami dziecka. Okrucieństwo małego człowieka względem świata żyjącego tu najczęstszą przybiera formę. Te muchy, zabawne bardzo bez skrzydełek, gdy łażą bezsilne, wielkie komarnice, którym obrywa się długie, cieniutkie nóżki, aby patrzeć, jak poruszają się konającemi skurczami na ręce, oto widok bardzo pospolity przy zabawach dzieci.

Dlaczego tak jest? Dlaczego często bardzo litościwe serduszko nie wzrusza się wcale na widok bezsilnej męki żywego stworzenia, które jest tylko muchą lub komarem?

Odpowiedzi na to szukać by może trzeba w stosunku nas, starszych do świata owadów. Przecież dzieko patrzy bezustannie na upartą i zawziętą walkę, jaką prowadzą mamusie z upartą plagą much, komarów, mrówek, pchełek i innych, jeszcze dokuczliwszych stworzeń. Patrzy, jak podstępnie czyhają mucholapki, długie paski lepu, flity i proszki na tych

naszych wrogów, na wsi i w małych miastach przeważnie, zatruwających życie codzienne.

Więc to pewnie taka mucha żyje po to, aby zginąć taką, czy inną wymyśloną śmiercią, przylepiona, czy uduszona, więc może i słuszne będzie, jeżeli przedtem będzie można zrobić sobie z niej zajmującą zabawkę.

— Deszcz pada, nudno, niekończące się nigdy strumyki spływają po szybach, a mały „Tadeuszek" rozrywa się łapaniem much, leniwie bzykających na oknie. Mamusia nie zwraca na to wielkiej uwagi, zadowolona, że chociaż przez chwilę dziecko spokojne. „zajęło się".

Dajemy przykład zabijania, bo nie możemy inaczej, ale patrzymy na przykre konsekwencje i nie przeciwdziałamy ani słowem, choć możemy.

— Zło jest więc naszą winą.

Bo przecież można opowiedzieć dziecku, o tem, że konieczna jest walka w świecie stworzeń żywych, walka wytworzona przez samo życie. Że muchy przenoszą choroby, grożą naszemu zdrowiu; chorobę niosą i komary, szkody wyrządzają mrówki, że tępić je musimy we własnej obronie. Ale nie można nigdy robić zabawy z cierpienia. Zadajemy ból z konieczności, we własnej obronie, ale nie jest godne człowieka, najmądrzejszego ze stworzeń, bawić się cierpieniem młodszych, bezbronnych braci.

O tem dziecko wiedzieć powinno, a dowiedzieć się musi od nas samych. I nie możemy patrzeć obojętnie, czy pobłażać na żaden z objawów bezmyślności i okrucieństwa w stosunku do żywych stworzeń.

Często również skłania dziecko do okrutnej zabawy ciekawość jedynie; Naszym obowiązkiem jest skierować odpowiednio i rozwinąć to zainteresowanie się naturą. Życie owadów i budowa ich będzie tematem, na który wiele można opowiedzieć dziecku, nie tylko latem, podczas spacerów, ale w deszczowe, nudne dni, czy potem zimą, kiedy to i niejedno ciekawe opowiadanie przyrodnicze starszemu dziecku można przeczytać i nawiązać do letnich obserwacyj.

Są owady, życie których stanowi jedną ciekawą, mądrą historję; to pszczoły i mrówki. O nich może w pierwszym rzędzie będziemy dziecku mówić; te właśnie pracowite, przemyślne owady nauczmy je obserwować. Jeżeli potrafimy zwrócić uwagę dziecka na ciekawe szczegóły życia ich i pracy, stworzymy mu na spacerze zabawę ciekawszą niż rozgrzebywanie patyczkiem mrowiska, owocu mozolnej pracy i mądrego instynktu.

Oto dróżką wydeptaną ciągną jedna za drugą duże rude mrówki; każda z nich ciągnie mały okruch, każda trzyma się swojej cząstki pracy, a razem wznoszą ogromny kopiec w lesie, całe miasto wyrosłe piętrami, gdzie drugie znów pielęgnują potomstwo, które dorósłszy bierze się znów do pracy. Pokażmy dziecku, jak drobne stworzenia wspólnemi siłami ciągną do mrowiska martwego chra-

bąszcza czy dżdżownicę, aby do wspólnej spiżarni mieć zapasy.

O życiu pszczół opowiedzieć można tak dużo; czy nie zaciekawi dziecka, skąd się bierze złocisty, gęsty miód, który tak smakuje na bułeczce; słodki, wodnisty sok lubi dziecko wysysać z kwiatów akacji i koniczyny, ale to nie jest jeszcze miód; opowiedzmy, jak pracowita pszczoła leci raz poraz daleko w pole, czy do lasu, by przynieść malutką kropelkę tego słodkiego soku, zebranego z kilkunastu conajmniej kwiatów. Potem przerabia się ten nektar na miód w specjalnym pszczoły pęcherzyku, by potem został potrochu złożony do ślicznych, kształtnych komórek z wosku. Pokażemy dziecku jak wyglądają sześcienne komórki z cieniutkich woskowych ścianek, jak przechylone są do góry, aby miód nie wyciekał, jak wyglądają małe pszczelne jajeczka i rozwijające się gąsiennice.

O samych pszczołach i mrówkach niezliczonych starczy opowiadań, a o innych owadach przy sposobności wiele powiedzieć można.

**Jadwiga Brzósko - Guderska.**



# Mamusiu opowiedz bajeczkę

## CZAPUSIA.

Krzyś zawsze chodzi wcześnie spać. Z kurami! Jeszcze słonko nie zdoła się skryć za drzewa — a on już przytyka nos do poduszki i zaraz zasypia. Ale tego wieczoru długo nie mógł zasnąć. Przewracał się z boku na bok i... ani rusz. Zrobiło się już dobrze ciemno, a on miał oczy szeroko otwarte i nie spał. Nagle posłyszał w drugim pokoju dziwny ruch i jakieś szepty. Nadstawił uszu. I oto wyraźnie dobiegł go głos dziadziusia: „To nie jest bocian — to jest czapla“!

Krzyś zerwał się, wyskoczył z łóżeczka i co sił w nogach pobiegł do drugiego pokoju.

Po środku pokoju stała mamusia i dziadziuś i przyglądali się czemuś małemu i ciemnemu. Był to kłębek brunatnej waty. Ten kłębek waty mama trzymała ostrożnie w obu rękach.

— Co to jest? — zapytał Krzyś.

— Chodź synku bliżej i przyjrzyj się dobrze. — Patrz — to chłopcy ze wsi przynieśli.

To, co mama pokazała Krzysio-

wi — to nie był kłębek brunatnej waty — to było cudo! To był mały ptak!

Chłopiec aż krzyknął z podziwu. Chciał zaraz wziąć do rączek, ale mama nie pozwoliła i powiedziała, że ptaka trzeba bardzo ostrożnie trzymać, bo łatwo można mu zrobić krzywdę.

—Ale ja tylko leciutko, leciutko go pogłaskam.

Mama pozwoliła pogłaskać i pozwoliła nawet chuchnąć na ptaka — żeby mu było cieplej.

Potem mama usiadła na Krzysia łóżeczku i zaczęła ostrożnie oglądać ptaszka — czy ma całe nóżki, czy nie ma połamanych skrzydełek. Ptak był zdrów. I był śliczny.

Młodziutka, bardzo młodziutka czapla. Cała jeszcze pokryta puszkiem. Czarne okrągłe oczka błyszczały jak dwa guziczki, śliczny dziobek otwierał się jakby szukał jedzenia, a wysmukłe, długie i cieniutkie jak zapałeczki nóżki wyciągały się jakby ptak zabierał . się do odejścia. Ale te nóżki były jeszcze bardzo słabiutkie.

Przyszedł dziadziuś i tatuś Krzysia i wszyscy zaczęli się zachwycać malutką czaplą i wszyscy zgodzili się na jedno — że czaplę trzeba wychować.

— Jak się przywiąże do nas, jak nas bardzo pokocha to zostanie razem z nami na zawsze — prawda mamo!

— Jak ją nazwiemy?

— Nazwiemy ją „Czapusią“ — zawołał Krzyś.

I ptak został „czapusią“.

Mamusia Krzysia wychowała już w swojem życiu dużo ptaków i zajęcy, więc zaraz powiedziała — że czapusię będzie karmić się najpierw jajkiem na twardo — a potem muszkami — a potem małemi rybkami, o ile jej będą smakowały.

Cały plan wychowania ptaka został ułożony.

Tymczasem w łubiance mama zrobiła śliczne i wygodne gniazdko i postawiła łubiankę niedaleko drzwi prowadzących na werandę, na dużym trzcinowym fotelu jak w wielkiej klatce.

Ptak położył się wygodnie w gniazdku i... zasnął.

Krzyś odetchnął z ulgą. Teraz i on może już iść spać.

Tymczasem zapadła noc.

W domu zrobiło się cicho, cicho.

Gwiazdy zabłysły na niebie i lekki chłód wpływał przez otwarte okno do pokoju.

Mama przed zamknięciem drzwi na noc — zajrzała raz jeszcze do czapli. I... nie uwierzyła własnym oczom.

Czapli nie było w koszyku. Wywędrowała sobie na tych swoich cienkich jak zapałeczki nóżkach. Wywędrowała sobie w świat.

Nigdzie jej nie było — ani w domu, ani w ogrodzie. Przeszukano każdy kąt i nie znaleziono.

Na drugi dzień z rana mama powiedziała Krzysiowi o ucieczce czapli

Krzysiowi zbierało się na płacz.

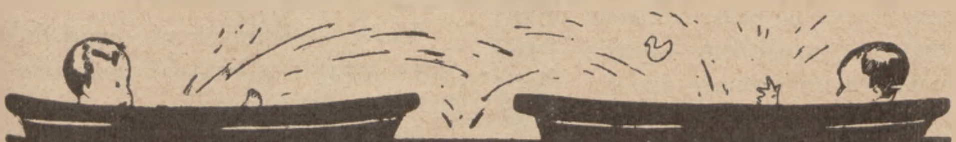
Wybiegł do ogródka i zaczął zaglądać pod wszystkie krzaki.

Nagle posłyszał nad sobą w górze, wśród gałęzi sosen wesoły świergot wróbli. Przelatywały z drzewa na drzewo wesołe i krzykliwe.

Wtedy Krzyś pobiegł do mamy i powiedział.

— Już ja wolę, że nasza „czapusia“ uciekła. Napewno ptakom jest najlepiej na swobodzie. Niech i ona żyje na swobodzie. Prawda mamusiu?

P.



# Odpowiedzi na listy rodziców

1. **Pani S. Jankiewiczowej.** Odpowiedź na pierwszy list Pani umieściliśmy w Nr. 15 „Mł. M.“.

2. **Pani Janinie Kuczyńskiej.** Waga Pani córeczki jest nieco wyższa od przeciętnej normy wagi dziewczynki w tym wieku.

3 miesięczne dziecko powinno jadać 6 razy na dobę w odstępach 3 godzinnych. Najlepiej jest w tym

okresie życia karmić niemowlę wyłącznie piersią. Jednakże wobec tego, iż jest Pani zmuszona pracować poza domem radzimy dokarmiać następującą mieszanką: 2 części mleka, 1 część kleiku owsianego z dodatkiem 1 i pół łyż. od herbaty na 100 gr. mieszanki.

Porcja pożywienia 150 gr.

Należy tak ułożyć godziny odżywiania, aby dziecko otrzymywało możliwie jak najmniej sztucznego pożywienia.

Co do kaszlu, to na odległość nie możemy udzielić porady.

**3. Pani M. Misztalowej**. Żądaną tablicę wagi i wzrostu dziecka wysłaliśmy pocztą.

Co do nerwowości dziecka Pani to trudno nam jest na odległość udzielić porady.

Zaznaczamy, że bardzo często na nerwowość dzieci, krzyki nocne i niespokojny sen wpływa stałe przebywanie dzieci z nerwowemi dorosłymi osobami, przeżywanie zawiele różnorodnych wrażeń jak i też opowiadanie fantastycznych bajek. Wprowadzenie dziecka do otoczenia rówieśników—bardzo często usuwa nerwowość dzieci.

**4. „Mamusi Ali“.** Na odległość trudno nam jest odpowiedzieć, co wpływa ujemnie na usposobienie córeczki Pani.

Co do krzywicy, to przypominamy, że należy dać dziecku możliwie jaknajlepsze warunki higieniczne, których to brak może wpływać na rozwój choroby.

Co do kształtu noska, to w tym wieku nie należy stosować żadnych zabiegów.

**5. Mamusi Rysia.** Sposób odżywiania 3 miesięcznego synka Pani, uważamy za dobry. Prosimy przy ponownem zwracaniu się do nas o poradę w sprawie djety, o podanie wzrostu i wagi dziecka.

Djeta matki karmiącej jest zwykła zawierająca dużo jarzyn, owoców (witamin) oraz dostateczną ilość płynów. Nie należy jedynie w djecie stosować ostrych potraw i alkoholi.

## DO CZYTELNICZEK

Uprzejmie prosimy dołączyć do listów z odpowiedzią znaczki na sumę gr. 35.

Listy, do których nie będą dołączone znaczki pocztowe, pozostawać będą bez odpowiedzi.

Zmiana adresu 50 gr.




Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

**DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 16**
**ROK 1931**

# WORKI NA BRUDNĄ BIELIZNĘ DZIECI.



Wymiar dowolny

PŁÓTNO SZARE

—

WZORY z PODHALA

—

BARWY DOWOLNE

—

Opracowała Marja Stefkowa
w Warszawie.





# DODATEK DO DWUTYGODNIKA „MŁODA MATKA" Nr. 16

## ROK 1931

